

家庭数

3月献立表 (13回)

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質	日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質	
1 金	ちらし寿司	○	ふた肉、★油あげ、のり、 ★高野豆腐、★かまぼこ	米、砂糖、油、★ごま	ごぼう、干しいたけ、にんじん、 かんぴょう、れんこん、いんげん	702 kcal	11 月	野菜たっぷり しょうゆラーメン	○	ふた肉、わかめ	★中華めん、油	にんにく、生姜、にんじん、ねぎ、 キャベツ、コーン、小松菜	662 kcal	
	とり肉の梅みそ焼き		とり肉、みそ	砂糖	ねり梅、大葉	293 g		ジャンボ揚げぎょうざ		ふた肉	ごま油、★でんぶん、 ★ぎょうざの皮、油	生姜、キャベツ、ねぎ	25.0 g	
	菜の花と大根の すまし汁				にんじん、大根、ねぎ、 ほうれんそう、菜の花	212 g		フルーツポンチ		砂糖	みかん缶、★りんご缶、★黄桃缶、 ★パイナップル缶、レモン汁	22.1 g		
	さくらもち				桜もち			ジャンバラヤ		ふた肉、ワインナー	米、麦、油、砂糖	にんにく、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、グリンピース、 パブリカ(赤・黄)、玉ねぎ	624 kcal	
	ひなあられ				ひなあられ			白身魚のハーブ焼き		オキメダイ	オリーブ油、★パン粉	バジル、にんにく、バセリ	28.8 g	
4 月	梅茶漬け	○	のり	米	梅干し、ゆかり	587 kcal	12 火	ABCスープ	○	ベーコン	油、★ABCマカロニ	にんじん、玉ねぎ、白菜	27.8 g	
	肉団子のクリトン揚げ		とり肉、ふた肉	ごま油、★でんぶん、 ★サイコロパン、油	干しいたけ、玉ねぎ、生姜	23.8 g		特製牛丼		和牛肉	米、しらたき、油、 三温糖	玉ねぎ、ごぼう	643 kcal	
	野菜のおかか和え		おかか		ほうれんそう、白菜、にんじん	19.0 g		グリーンサラダ		オリーブ油、砂糖	キャベツ、にんじん、小松菜	28.0 g		
	いちご				いちご			みだくさんみそ汁		みそ	油、こんにゃく	ごぼう、大根、にんじん、玉ねぎ、 ねぎ、小松菜	22.2 g	
5 火	ちゃんこうどん	○	とり肉、★油あげ	★うどん、ごま油	ごぼう、にんじん、大根、 干しいたけ、ねぎ、小松菜	627 kcal	13 水	せとか	○			せとか		
	白菜とツナの 和風サラダ		ツナ	ごま油	白菜、キャベツ、にんじん、 コーン、大葉	26.1 g		チキンライス		オレンジジュース	とり肉	米、油、 乳不使用マーガリン	玉ねぎ、にんじん、コーン、 マッシュルーム、グリンピース	652 kcal
	じゃが丸くん		★豆乳	★じゃがいも、油、 ★乳不使用ヨウゼンミックス		24.9 g		春キャベツと ひよこ豆のスープ		ペーパー、ワインナー、 ひよこまめ		にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、えのきだけ	15.6 g	
	デコポン				デコポン			ガトーショコラ (小麦・乳・卵・大豆なし)			米粉、三温糖、粉砂糖、 メープルシロップ、甘酒、 乳不使用マーガリン	卒業お祝い給食実施日 (6年全クラス)	20.4 g	
6 水	木島平村のごはん	○		米		622 kcal	15 金	チーズパン	○	ハリー・ホッター ブックメニュー	★チーズパン		652 kcal	
	のりつくだに		のり	砂糖		27.3 g		アイリッシュシチュー		ふた肉、ペーパー	★じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、セロリー	25.1 g	
	豆腐ハンバーグ		ふた肉、とり肉、★豆腐	油、★パン粉、山芋、 砂糖、★でんぶん	玉ねぎ、にんじん	21.6 g		百味ビーンズ風サラダ		ミックビーフ(イギリス豆3種 +ヒヨコ豆)、青のり	米粉、サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、 にんじん、玉ねぎ	22.7 g	
	野菜炒め		ペーパー	ごま油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 ほうれんそう、コーン			まほうゼリー		かんてん	砂糖	レモン汁		
	大根とわかめのみそ汁		わかめ、みそ		大根、えのきだけ、ねぎ			カツカレー		ふた肉	米、★小麦粉、★パン粉、 油、乳不使用マーガリン	にんにく、玉ねぎ、にんじん	667 kcal	
7 木	2色揚げパン (きなこ・ココア)	○	★きなこ	★ミルクパン、油、 グラニュー糖		692 kcal	18 月	ポテトサラダ	○		★じゃがいも、砂糖、油、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、コーン、きゅうり	19.8 g	
	クリームシチュー		とり肉、★豆乳、 ★豆乳クリーム	油、さつまいも、★小麦粉、 乳不使用マーガリン	にんじん、玉ねぎ、白菜、 ブロッコリー、ぶなしめじ	22.6 g		いちご			いちご	21.0 g		
	海そうサラダ			砂糖、サラダ油、ごま油	にんじん、キャベツ、コーン	31.0 g		お赤飯		あずき	米、もち米、★ごま		652 kcal	
	うなぎとあなごの ひつまぶし		うなぎ、あなご、のり	米、ざらめ	大葉	576 kcal		フライドチキン		とり肉	米粉、油	にんにく、生姜	25.1 g	
8 金	ほうれん草のごま和え	○		★ごま、★練りごま、 砂糖	ほうれんそう、白菜、にんじん	25.5 g	19 火	春色すまし汁	○	★豆腐、★かまぼこ		大根、ねぎ	22.1 g	
	けんちん汁		★油あげ、★豆腐	ごま油、里芋	ごぼう、にんじん、大根、ねぎ	20.7 g		ミックスベリーのジュレ		かんてん	砂糖	みかん(缶)、ブルーベリー、 いちご、アロエ		
	清見オレンジ				清見オレンジ									

※6年生からのリクエストメニューです。各クラスのランキングについては裏面の給食だよりをご覧ください。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※今月の木島平村(調布市)産の食材は、えのきだけ、しめじです。
※★印は多摩川小学校での食物アレルギー対応食材です。

